

ほけんだより 11月

羽村市立小作台小学校 令和7年11月11日

《児童のみなさんへ》



今月の保健目標は、「寒さに負けない体をつくろう」です。
寒い冬も風邪などをひかずに元気に過ごすためには、「しっかり寝る」「バランスの良い食事をとる」「運動をする」この3つがとても大切です。体力がつくこと、体が病気と闘うための免疫力が高くなることで、体が強くなります。



かぜの流行しやすい冬に
備えて体力をつけておこう

かぜの予防のために運動をする理由は、
①体温が上がる、②心臓や肺が強くなる、③筋力がつく
④自律神経という体の調整をする神経が鍛えられる
などと、たくさんあります。

冬に気持ちよく運動をするコツは、洋服選びです。
重ねて服を着る（重ね着）と、服の間に空気の層ができ、
暖かく過ごすことができます。暑くなったら上着を脱いで
調整できます。学校に来るときには、動きやすく温度調
整がしやすい服を選びましょう。



寒暖の差が激しいので、
衣服で温度の調節を

..... 11月8日は「いい歯の日」
（注：原文中「いい歯の日」の「い」は「が」の誤りとして「が11月8日は「いい歯の日」」と修正）

きれいで健康ないい歯はこうやってつくる

食べたらずぐみがく



1本1本でいいいに
みがく

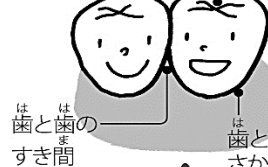
毛先のそろった
歯ブラシを使う



裏から見て毛が
見えていたら交換

歯の裏がわ

お口歯のみぞ



歯と歯の
すき間

歯と歯ぐきの
さかいめ

歯垢のつきやすい
部分を重点的に

《保護者の方へ》

朝晩の気温の差が感じられる季節になってきました。頭痛や咳などで来室する児童や、発熱等で早退する児童も増えてきています。また、本校でもインフルエンザと診断される児童が出ています。ご家庭での健康管理等にご協力をお願いします。

校内の流行状況を把握するため、病院でインフルエンザと診断された場合は、かかったインフルエンザの型（A型やB型）を学校へ教えてください。

インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合には、医師の指示のもと、『登校再開届』を保護者が記入し、登校の際に必ず提出してください。用紙は学校や羽村市のホームページからもダウンロードできます。

インフルエンザにかかったら

登校できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

***発症日を0日目とカウントします。ご注意ください。**

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		解熱	1日目	2日目		登校OK	
発症			解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症				解熱	1日目	2日目	登校OK

い(す)い(す)は(す)

11月8日

いい歯の日

春の歯科検診では、**むし歯**のあった児童は、昨年度と比べて増加し、東京都の統計と比べても多い結果でした。特に**1、2、4年生**についてはむし歯のあった児童が多く、全国の統計と比べても多いです。虫歯は放っておいても自然に治りません。歯科受診へのご協力をお願いします。

	むし歯 あり	歯肉		歯垢 あり
		要受診	要注意	
1年	11	3	9	15
2年	15	7	15	24
3年	8	4	8	14
4年	15	7	8	25
5年	9	7	11	27
6年	3	5	20	30
計（人数）	61	33	71	135

歯垢ありが41.0%、**歯肉の状態が要注意・要受診**と診断された人が31.6%と、とても多くいました。この機会にご家庭でも、歯をきちんと磨けているかをチェックしたり、毎日の歯みがき習慣を身に付けられるように声をかけたりしていただけたらと思います。

いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！

よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン

寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事

歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに

定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！